DOCUMENT RESUME

ED 318 144 EC 230 096

AUTHOR Baron, Carla
TITLE Building Adult Relationships: Are You Treated as an Equal in Your Family? (A Pamphlet for People with Disbilities) and Como Establecer Relaciones Adultas: Se Lo Trata a UD. Igual que a Los Demas Adultos en Su Familia? (Un Panfleto para las Personas con Impedimentos).
INSTITUTION Protection and Advocacy System, Albuquerque, NM.
SPONS AGENCY Department of Education, Washington, DC.; New Mexico Commission for the Blind.; New Mexico State Dept. of Education, Santa Fe. Div. of Vocational Rehabilitation.
PUB DATE 89
NOTE 25p.; For a related document, see EC 230 097.
PUB TYPE Guides - Non-Classroom Use (055) -- Multilingual/Bilingual Materials (171)
LANGUAGE English; Spanish

EDRS PRICE MF01/PC01 Plus Postage.
DESCRIPTORS Adults; Conflict Resolution; Daily Living Skills; Decision Making; *Disabilities; *Family Life; Family Problems; *Interpersonal Communication; *Interpersonal Relationship; Self Esteem
IDENTIFIERS New Mexico

ABSTRACT

Two booklets, in English and Spanish, are addressed to disabled adults and offer guidelines for building adult relationships within the family. Stressed are the importance of feeling good about oneself, learning to make decisions, and developing good communication skills so that family balance is maintained. Also included are lists of the types of support groups found in New Mexico, such as the Information Center for New Mexicans with Disabilities. (DB)

****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

☑ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.

☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

"PERMISSION TO REPRODUCE THIS MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY

Beatriz Mitchell

TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)."

Prepared by Carla Baron

You Have The Right To Be Treated As An Adult

ADULT RELATIONSHIPS

An adult relationship means that you are treated like an adult. It means that your thoughts and feelings are respected and that you respect the opinions and feelings of the other person. It means that you are either involved in decision making or that you make your own decisions.

Adult relationships with your parents and other family members don't automatically happen when you turn 18 years old. It takes work on both sides to get along with people in your family. For many people it takes a long time to establish adult relationships in the family. Problems can come up which make it seem like you will never be able to make it happen. If you feel this way, you are not alone. There are other people who feel the same way.

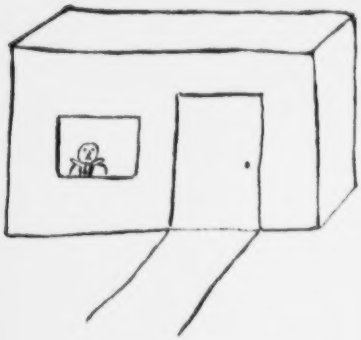
FEELING GOOD ABOUT YOURSELF

Your relationship with your family centers around how you feel about yourself. If you don't feel good about yourself, try to get help. You might talk with a counselor or peer counselor, (a peer counselor is someone who has a disability like yours, who can be your friend.) Or, you could go to a support group. It can be hard to do that.

But if you find someone who works with you on finding ways to solve problems, or build self-confidence, or get a more positive feeling about yourself, it can make things better in every part of your life. It can help your relationships with your family members. On the last page of this pamphlet is a list of ideas for how you can find this kind of help in your community.

Understanding your disability can help you to feel good about yourself. Every disability brings a different set of difficulties, called limitations. There are ways to deal with your limitations that help you to do the things you want to do. A person with a head injury might need to use a memory book to remember things like their telephone number at work or when their dentist appointment is. Someone with a physical disability could have a personal care attendant to help them with driving, getting dressed or fixing their meals. A deaf person sometimes uses a sign language interpreter. A person with mental retardation might have someone help them with managing their money. Someone with a psychiatric disability may take medications or may try to stay out of stressful situations. Knowing how to deal with your disability can help you feel good about yourself.

Another way to feel good about yourself is to get out and do things. Being isolated is one of the biggest handicaps for people with disabilities. It can be hard to go out with other people. But it's also a good way for us to learn, about ourselves and about the world around us.



Getting involved in things like school, work (volunteer or paid), social groups, church activities, politics, gives you a chance to get experience and be exposed to your community. Try to participate in activities which are set up not just for disabled people, but for all people.

Being successful at something helps us feel good about ourselves. It is important to learn how to set realistic goals for yourself. For example, a goal to attend a basketball game or rock concert, or to apply for a certain job. Everyone is different and accomplishes things at their own pace. Set a goal that you will be able to accomplish, and which will show you and your family that you can be successful. It can be a little goal or a series of little goals to start with.

DECISION-MAKING

When you are treated like an adult, you are either involved in making decisions about your life, or you make your own decisions. This can mean all kinds of decisions--decisions about:

- how independently you will live
- who you will live with
- what new experiences you will try
- what kind of work you will do

When you make decisions about your life, you are taking the responsibility of being an adult. It doesn't mean you will always know what the best decision is. Don't be ashamed to ask for advice if you are not sure about making a decision--it does not mean anything bad about you.

Everyone makes mistakes

"OOPS"

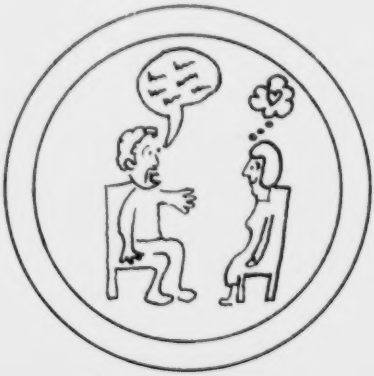
Maybe you won't always make the best decisions, and you won't find out right away that here was a better way. That's OK. We all make mistakes--whether we have a disability or not. Sometimes we learn an important lesson from making a mistake. That is the way we grow. It's alright to admit you have made a mistake. Part of making your own decisions is being willing to be responsible for whatever happens as a result of your decision.

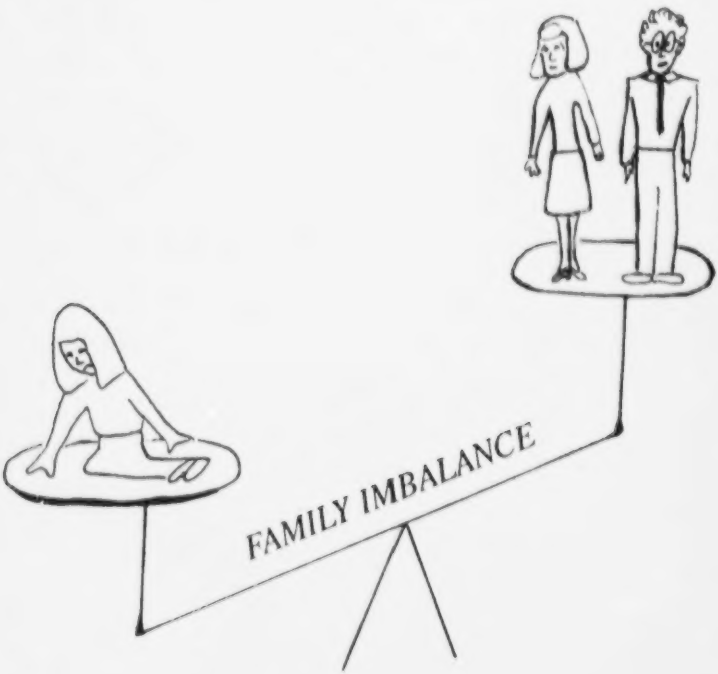
Sometimes your family will not agree with a decision you have made. When that happens, be sure to think carefully about why they disagree with you. If you change your mind, that's OK, too. But if you stick to your decision, then you accept responsibility for whatever happens because of your decision. Showing that you are responsible helps your family to have confidence in you. Making your own decisions is part of being independent.

COMMUNICATION

Good communication is one of the most important things to work on when you are building an adult relationship. When two people talk about things it helps them to understand each other. Understanding is the first step toward respect.

If you are not happy with the way you get along with someone in your family, express what you want. Tell the person how you feel about the way you are getting along, and what you would like to change. For instance, Sue was unhappy because every time she mentioned to her parents that she would like to live in her own apartment, they got very quiet. Finally, she told them, "I feel hurt because I can't talk about this with you. It's very important to me. Can't we just sit down and discuss it?"

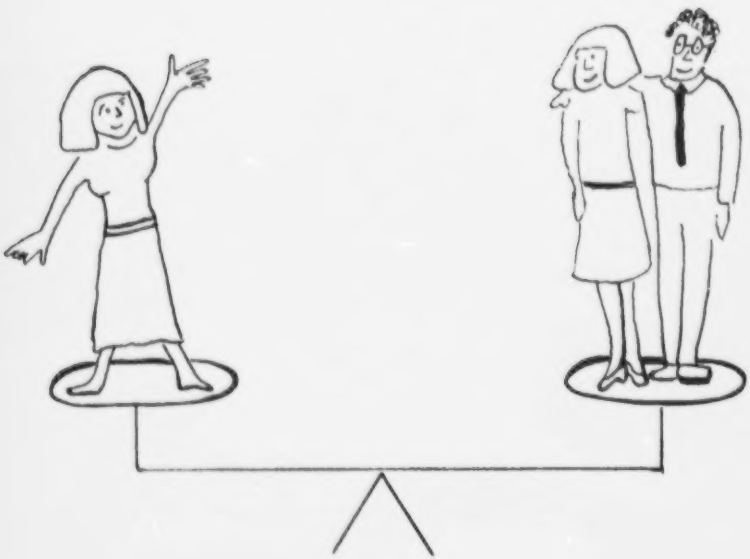




The heavy weight of:

- *low self esteem*
- *lack of experience*
- *no choices*
- *no participation in decision-making*
- *lack of support and respect*
- *unsuccessful communication*

FAMILY BALANCE



Becoming empowered through:

- *respect*
- *self esteem*
- *communication*
- *decision-making*
- *choices*
- *being part of the community*
- *support*
- *opportunities (taking risks)*

It is not easy to talk to someone this way. Something you want to say may be hurtful to the other person. Or things they do may make you very angry and frustrated. Or you may find that they do <u>not</u> want to talk about it. Know that your success depends on communicating, and keep trying.

A good way to discuss a problem with another person is to focus on your own feelings.This is called an "I message." Tell them how you're feeling. For example, "I feel scared when I don't have time to think about my answer to your question." Another example would be, "I feel frustrated when I am not given the chance to find out if I can do things without your help." If you are having trouble communicating with someone, it is a good idea to ask for help. Read the list of ideas for help on the last page of this pamphlet.

Your family's trust and confidence in you will be very helpful to you as you pursue independence. Family support is often very important in the success of people with disabilities. Good adult relationships with members of your family are well worth the work they take.

Here are some ideas for finding someone to help you learn how to feel good about yourself or how to communicate better with your family.

- If you have a Case Manager, talk to him or her and ask for suggestions.
- Call the Information Center for New Mexicans with Disabilities: in Albuquerque, 888-0124 or Toll Free 1-800-552-8195. Ask for listings in your area for Counseling, Peer Counseling, or Support Groups.

  These are some of the kinds of Support Groups there are in New Mexico.

Alzheimers
Amputee
Arthritis
Bladder Control Problems
Blind
Cancer
Chronic Fatigue Syndrome
Deaf
Depressive & Manic-Depressive
Diabetes
Epilepsy
Head Injury
Little People of New Mexico
Multiple Sclerosis
Pain Control
Parkinson's
Polio
Stroke

- Look in the Yellow Pages of your telephone book under Counseling, Family Therapy, Independent Living Center or Handicapped Services.

If you live in a very small community, you may have to look for help in other places. Talk to other people you know where you work. Try to think of someone you trust and enjoy talking with. That person may be able to help you.

This pamphlet was developed by the

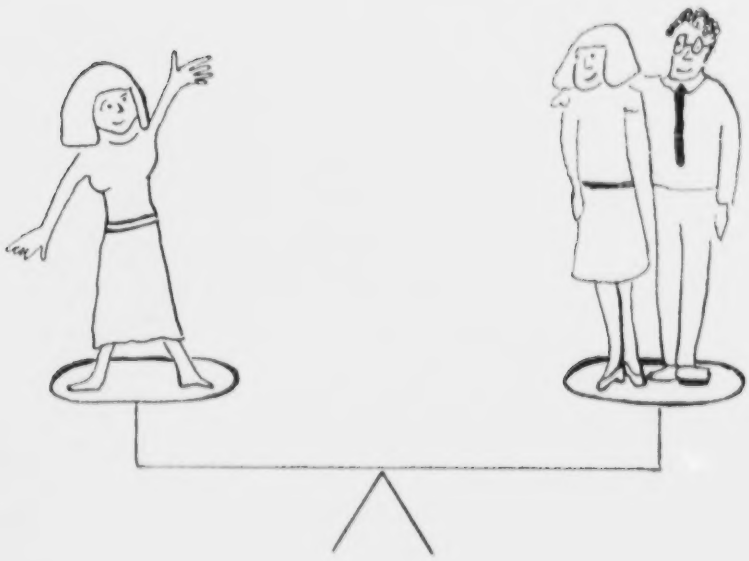
Protection and Advocacy System
2201 San Pedro NE, Bldg. 4, Suite 140
Albuquerque, New Mexico 87110
888-0111 VOICE/TDD
Toll free 1-800-432-4682 VOICE/TDD

The New Mexico State Board of Education, the State Department of Education, Division of Vocational Rehabilitation, and the New Mexico Commission for the Blind, do not discriminate with regard to race, culture, ancestry, color, national origin, sex, age, religion, or handicap in their program or hiring practices.

*The activity which is the subject of this report was supported in whole or in part by the Department of Education/New Mexico Division of Vocational Rehabilitation, and the New Mexico Commission for the Blind. However, the opinions expressed herein do not necessarily reflect the position or policy of the U.S. Department of Education , and no official endorsement by the U.S. Department of Education should be inferred.

¿SE LO TRATA A UD. IGUAL QUE A LOS DEMAS ADULTOS EN SU FAMILIA?

COMO ESTABLECER RELACIONES ADULTAS



-UN PANFLETO PARA LAS PERSONAS CON IMPEDIMENTOS-

UD. TIENE EL DERECHO DE SER TRATADO COMO ADULTO

RELACIONES ADULTAS

Una relación adulta significa que Ud. debe ser tratado como una persona adulta. Significa que se debe respetar su modo de pensar y sus emociones de la misma manera que Ud. respeta las opiniones y las emociones de los demás. Significa que Ud. debe decidir por Ud. mismo o debe participar en las decisiones que afecten su vida.

Una relación adulta con sus padres u otros familiares no ocurre automáticamente, al cumplir Ud. los 18 años. Para establecer una relación adulta es necesario contar con la cooperación de Ud. y sus familiares. Esto es algo que puede tomar mucho tiempo. De repente vienen problemas que no se esperan y Ud. piensa que nunca lo va a lograr. Pero no se apene ya que Ud. no es la única persona que está en esta situación. Hay mucha gente que está pasando por lo mismo.

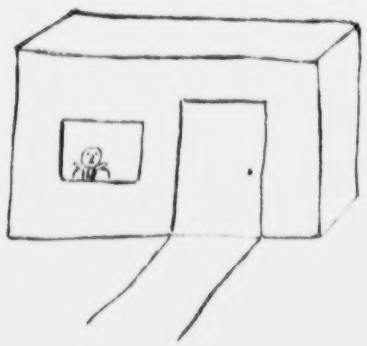
¡SIENTASE A GUSTO CON UD. MISMO!

La relación con su familia depende mucho de su parte. Si Ud. no se siente a gusto con Ud. mismo, trate de pedir ayuda. Ud. puede hablar con un consejero o un consejero-amigo (peer counselor), es decir un consejero que tenga el mismo impedimento que Ud. y que pueda ser su amigo. O puede ir a un grupo de apoyo aunque esto quizá sea un poco dificil hacerlo.

Si Ud. encuentra una persona que trabaje con Ud. para encontrar soluciones a sus dificultades o que le ayude a sentir más confianza en Ud. mismo o lograr una actitud más positiva, Ud. verá que esto puede mejorar su vida en todo sentido, especialmente en su relación con su familia. En la última página de este panfleto hay una serie de ideas sobre cómo puede encontrar esta clase de ayuda en la comunidad donde Ud. vive.

Si Ud. comprende su impedimento, Ud. se sentirá mejor. Cada impedimento trae una serie de dificultades que llamamos "limitaciones". Hay maneras de enfrentar estas limitaciones para que Ud. pueda hacer las cosas que Ud. quiere hacer en la vida. Por ejemplo, una persona con un daño en la cabeza, puede usar un libro-memoria que le haga recordar su número de teléfono en el trabajo o una cita con el dentista; otra persona que tenga un impedimento físico podría tener un asistente que le ayude con su aseo personal, la preparación de las comidas, la ropa o el transporte. Una persona sorda puede usar un intérprete, otra persona que tenga un problema de retardación mental puede desear que alguien le ayude en el manejo del dinero. Y una persona con un impedimento siquíatrico puede tomar medicamentos o puede evitar situaciones que le causen tensión nerviosa. Aprenda a enfrentar sus dificultades y se sentirá mejor.

Otra forma de sentirse mejor consigo mismo es salir y hacer algo. Una de las peores desventajas para las personas con impedimentos es apartarse del trato de la gente. Es verdad que puede ser difícil salir con otras personas. Pero también, al salir, uno se puede conocer a sí mismo y conocer el mundo que le rodea.



Haga lo posible por participar en actividades escolares, políticas, del trabajo (voluntario o pagado), grupos sociales, de la iglesia etc. Estas actividades además de ser una buena experiencia le servirán para que Ud. se haga conocer en su communidad. Trate de participar en actividades para todos, no sólo aquéllas para personas con impedimentos.

Cuando tenemos éxito en algo que nos proponemos nos sentimos contentos con nosotros mismos. Es importante proponerse metas que le sean posible lograr. Por ejemplo asistir a un partido de básquetbol o un concierto de rock o solicitar un empleo. Todos somos diferentes y logramos lo que nos proponemos a nuestro propio paso. Póngase una meta que Ud. sabe le será posible

lograr. El resultado feliz de la misma le demostrará a Ud. y a su familia que Ud. puede tener éxito en lo que se propone. Para empezar puede ser una meta pequeña o una serie de metas pequeñas.

HACER DECISIONES

Cuando Ud. recibe el trato de adulto, Ud. participa en las decisiones que afectan su vida o Ud. hace sus propias decisiones. Esto puede incluir todo tipo de decisiones--decisiones sobre:

- Grado de independencia en la vida diaria
- Con quién vivir
- Qué experiencias intentar
- Qué tipo de trabajo hacer

Cuando Ud. hace sus propias decisiones sobre su vida, Ud. asume la responsabilidad de un ser adulto. Esto no significa que Ud. siempre va a saber cuál es la mejor decisión. No tenga pena de pedir consejo cuando no esté seguro sobre una decisión. Esto no refleja nada malo sobre su persona.

Todos cometemos errores

AY CARAMBA!

Quizá Ud. no siempre haga la mejor decisión y quizá Ud. no sepa de inmediato que había otra manera de hacerla mejor. No importa. Todos nos equivocamos, tengamos o no, impedimentos. Algunas veces, al cometer un error, aprendemos una lección importante y asi maduramos. Está bien aceptar que se ha cometido un error. Al hacer una decisión Ud. acepta la responsabilidad y resultado de esa decisión.

Algunas veces su familia no va a estar de acuerdo con algo que Ud. haya decidido. Si eso ocurre, asegúrese de pensarlo muy bien por qué su familia no está de acuerdo con Ud. Si Ud. decide que ellos tienen razón, está bien. Pero si Ud. se mantiene firme en su decisión, Ud. también acepta la responsabilidad de lo que pueda pasar debido a esa decisión. Si Ud. acepta esa responsabilidad, Ud. ayudará a que su familia tenga confianza en Ud. Hacer decisiones es parte del ser independiente.

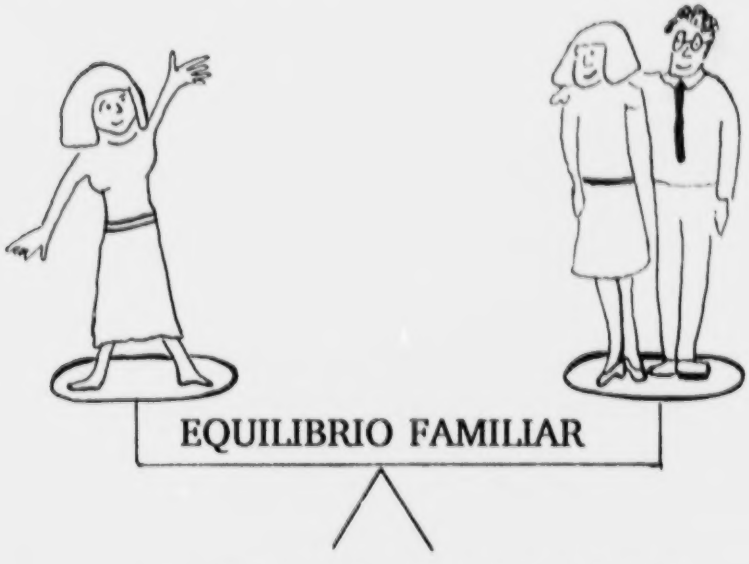
COMUNICACIÓN

La buena comunicación es uno de los elementos más importantes en la tarea de establecer una relación adulta. Cuando dos personas hablan sobre algo que les preocupa, se ayudan a comprenderse. Esta comprensión es el primer paso hacia el respeto mutuo.

Si Ud. no está contento porque no se lleva bien con alguien en su familia, dígaselo a esa persona. Dígale como Ud. se siente y lo que a Ud. le gustaría cambiar en la relación. Por ejemplo, veamos el caso de Susana. Cada vez que ella les decia a sus padres que le gustaría vivir en su propio apartamento, ellos se quedaban completamente callados. Al fin, ella les dijo: "Me duele porque no puedo hablar con Uds. sobre algo que para mí es muy importante. ¿No podríamos sentarnos y con calma, hablar sobre esto?"

La pesada carga de:

-baja opinión de sí mismo
-falta de experiencia
-falta de opciones
-no se participa en decisiones
-falta de apoyo y respeto
-comunicación deficiente



Se asume el control mediante:

-el respeto
-la buena opinión de sí mismo
-la comunicación
-hacer decisiones
-las opciones
-ser parte de la comunidad
-el apoyo
-las oportunidades (asumir riesgos)

COMUNICACIÓN (continuación)

No es fácil hablar de esta manera. Algunas veces algo que Ud. quiera decir puede herir los sentimientos de la otra persona. En otras ocasiones algo que esa persona haga puede causar enojo o frustración en Ud. O quizá Ud. encuentre que no quieren hablar sobre algo que Ud. quiere hacer. En todo caso, lo importante es tener en cuenta que el éxito depende de la comunicación. Siga intentándolo.

Una buena manera de hablar sobre un problema con otra persona es de concentrarse en sus propias emociones. Esto se llama el "mensaje del yo". Exprese sus emociones. Por ejemplo podria decir: "me asusto cuando no tengo tiempo de pensar mi respuesta a tu pregunta". Otro ejemplo sería: "Me siento frustrado cuando no se me da la oportunidad de saber por mí mismo si puedo hacer las cosas sin tu ayuda". Si Ud. encuentra que tiene problemas de comunicación, es una buena idea pedir ayuda. Lea la lista de ideas que le damos en la última página de este panfleto.

La confianza que su familia deposite en Ud. le va a ser de mucho beneficio en el camino hacia la independencia. El apoyo de la familia a veces es de suma importancia para el éxito de lo que se propone la persona con impedimentos. Una buena relación de adulto con los miembros de su familia vale la pena el esfuerzo que se invierte en lograrla.

A continuacion se ofrecen algunas ideas que le asistirán en encontrar a alguien que le ayude a sentirse a gusto con Ud. mismo o mejorar la comunicación con su familia.

- Si Ud. tiene un Coordinador (Case Manager), hable con él o ella y pídale sugerencias.

- puede llamar al Centro para Nuevomexicanos con Impedimentos (Center for New Mexicans with Disabilities). En Albuquerque el número es: 888-0124 o llame gratis marcando 1-800-552-8195.

Pida la lista de Consejeros (Counseling), Consejeros-Amigo (Peer Counseling) o Grupos de Apoyo (Support Groups).

A continuación se ofrece una lista de algunos de los Grupos de Apoyo en Nuevo Mexico.

Alzheimer

Amputación

Artritis

Problemas de control de vejiga

Ceguera
Cáncer

Síndromo de fatiga cronica

Sordera

Depresión & Depresión-Maniaca

Diabetis

Epilepsia

Lesiones de cabeza

Gente Pequeña de Nuevo México (Little People of New Mexico)
Esclerosis múltiple

Control de dolor

Parkinson

Polio

Derrame Cerebral (Stroke)

-Vea en las páginas amarillas de su guia telefónica bajo Consejeros (Counseling), Terapia para la Familia (Family Therapy), Centro de Vida Independiente (Independent Living Center) o Servicios para Personas con Impedimentos (Handicapped Services).

Si Ud. vive en una comunidad pequeña, quiza tenga que buscar ayuda en otros lugares. Hable con gente que Ud. conozca en el lugar donde Ud. trabaja. Piense en alguien con quien se sienta a gusto y merezca su confianza. Esa persona le puede servir de ayuda.

Este panfleto fue desarrollado por:

Agencia de Protección y Abogacía (Protection and Advocacy System)
1720 Louisiana N.E., Suite 204
Albuquerque, New Mexcico 87110
Teléfono local: 888-0111 VOICE/TDD
o 1-800-432-4682 (Llamada gratis dentro del Estado) VOICE/TDD

La Junta Directiva de Educación del Estado de Nuevo México (New Mexico State Board of Education), la Agencia de Rehabilitación Vocacional (Division of Vocational Rehabilitation) y La Comisión para Personas Ciegas de Nuevo México (New Mexico Commission for the Blind), no discriminan por raza, cultura, ancestro, color, origen nacional, sexo, edad, religión o impedimentos físicos o mentales en sus programas o prácticas de empleo.

*El tema de las actividades de este informe ha sido subvencionado en su totalidad o en parte por el Departamento de Educación, la Agencia de Rehabilitación Vocacional de Nuevo México y la Comisión para Personas Ciegas de Nuevo México. Sin embargo, las opiniones expresadas en el mismo, no reflejan necesariamente, la posición o pólizas del Departamento de Educación de los E. U. y no se debe inferir ningun endorso oficial por el Departamento de Educación de los E.U.